

Árbol de navidad de frutas



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- ½ Unidad de Piña
- 1 Puñado de uvas verdes
- 1 Kiwi
- 1 Manzana
- 1 Naranja
- 1 Plátano



ELABORACIÓN

Primero debes hacer la base del árbol, Para ello, corta una rodaja de naranja y pela el plátano eliminando las puntas. Clava el plátano a la base de naranja ayudándote con palillos de madera.

Una vez realizada la base, lava, pela y trocea en trozos pequeños todas las frutas. Una vez que tengas todos en trozos, colócalos en brochetas.

Para hacer la estrella del árbol utiliza un trozo de piña, bien la puedes recortar con un cuchillo o con un molde.

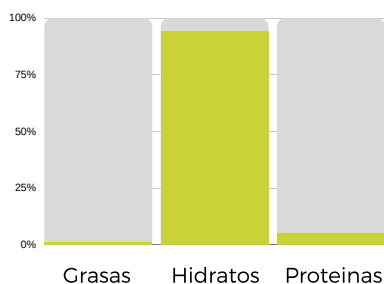
Ahora, comienza el montaje del árbol pinchando todas las brochetas en el plátano que habías colocado anteriormente en el la parte central.

Para decorar puedes añadir unas uvas en el plato alrededor del árbol.

Finalmente, coloca la estrella en la cúspide de tu árbol.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	158.35 kcal	53.45 kcal
Grasas	0.21 g	0.07 g
Hidratos	36.53 g	12.33 g
Proteínas	1.93 g	0.65 g
Fibra	5.07 g	1.71 g
Sal	0.02 g	0.01g



Consejo:

Puedes realizar el árbol de frutas con las que más os gusten en casa. Puedes pedir ayuda a los más pequeños de la casa para prepararlo. Será una forma saludable de terminar las comidas/ cenas navideñas.